

ナルク大阪北

「いちょうの会」

NPO法人NALC (NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)

ニッポン アクティブライフ クラブ

ホームページ <http://nalc.jp>

ナルク大阪北「いちょうの会」
〒542-0012 大阪市中央区谷町6-4-8
新空堀ビル2階 206-2号
電話(FAX) 06-6710-4901
メール kita-ichou@oasis.ocn.ne.jp
ホームページ <http://kitaichou.sakura.ne.jp>
(NALCのホームページ→活動拠点→大阪→大阪北)

行事 参加報告

食欲の秋！ 爽やかな

空の下でバーベキュー

快晴の十月三十日(火)、鶴見緑地公園内でバーベキューを行いました。南・北の参加者三十一名、美味しく楽しく過ごすことができました。

地下鉄「鶴見緑地駅」で集合し、公園内を歩いてバーベキュー場に向かいました。私は初めての参加のため場所を知らなかったのですが、遠く感じました。バーベキュー場に到着してからの皆さんの手早い作業に驚かされました。買い出しに行ってくれた材料を誰がどうする、という話し合いもなく、野菜を切る人、切った野菜を四グループのトレーに分ける人、お肉を分ける人、お箸や紙皿などを分ける人、あっ！という間に準備が出来ました。各テーブルで乾杯！お肉の種類、野



菜の種類も多く、特にお肉にタレがしみこみ柔らかくいくらでも食べることができました。また、野菜も葉物だけでなく南瓜、ジャガイモ、ナスがホクホクして美味しくいただきました。ただ、私の好きなソーセージが無かったので、「次回はソーセージもお願いします」と言い出すと、「イカやエビがあってもいいね」、「私は厚揚げがほしいわ」という意見が出ました。いいアイデア！もう次回が楽しみになりました。終了近くには、個人で持ってきてくださったあられやチョコレート、柿を配っていた大きき大満足でした。爽やかな風、気温も上がりず火のそばにいても過ごしやすく食欲旺盛。食べるのも早かったように思いました。その後の後片付けも手早いこと。今回の「バーベキュー」は四年ぶりとか。次回は「来春に」と言う声が上がります。嬉しいな」と思いました。

場所の手配、買い出し等いろいろお話しいただき感謝いたします。ありがとうございました。解散後、爽やかな風に誘われて食後の運動を兼ねて「風

車の丘」まで散策いたしました。薔薇の時期は過ぎていましたが、コスモスがきれいに咲き誇り風になびいていました。美味しく楽しい爽やかな一日に感謝です。

中林 節子(記)

追記・事務局から
今回も斎藤さんに事前準備をして頂きました。また、島さんが自宅畑の南瓜と玉ねぎを差し入れて下さいました。ありがとうございました。

お知らせ

★「運営委員会」

日時…12月21日(金) 10時～12時
場所…拠点事務所

一般会員の方もご参加下さい。

★「年末年始」

12月27日(木)から1月4日(金)まで、拠点事務所はお休みです。

★「事務所当番の募集」

当番不在日が多くて困っています。皆で分担すれば、負担にならず月1回でも、お願いできれば助かります。

10月度 会員動向

◎時間預託提供活動

時間 69時間
提供者 16人
利用者 15人

◎奉仕活動

時間 141時間
提供者 54人

◎会員数 入会 3世帯 4人
退会 0世帯 0人

◎月末会員数 194世帯 257人

行事参加報告

秋のハイキング

11月23日(金・祝)、南・北15名の参加を得て、王寺駅(JR大和路線)から、法隆寺の南西に位置する三室山く龍田神社く竜田公園く王寺駅迄の約7kmを歩きました。

早朝にJR環状線「京橋駅」で事故が起き、環状線が運休して大和路快速のダイヤが乱れました。その為、参加者に「自宅を早い目にお出かけ下さい」と電話連絡しました。その後、大和路線は事故の大きな影響を受けずホツとしました。



龍田神社で

は暖かく穏やかでした。

今年には気候のせいかな？紅葉の色合いがもうひとつ鮮やかでないように感じました。

竜田公園で昼食を摂りました。皆さんから色々な差し入れがあり、食べ過ぎました。

今回は、平坦な道で疲れず、久しぶりにほんとのんびりした歴史散策でした。

毎年、秋のハイキングをお世話して頂く藤田様(ご兄弟)ありがとうございました。

事務局(記)

小倉百人一首から在原業平の和歌をご紹介します。

千早ぶる 神代も聞かず 竜田川
からくれなゐに 水くくるとは



竜田公園で

絵手紙同好会 便り

秋の東大寺散策

紅葉を楽しみに、11月12日、絵手紙同好会メンバー南・北9人で奈良の東大寺へ参りました。奈良は紅葉としてメディアに紹介される割合が比較的少ないこともあり、混雑なく見られると思つてのことです。

集合後に早めの昼食をとり、東大寺境内西方のひっそりと佇んでいる戒壇院の前を通り大仏殿の方へ向かいました。この辺りは人も本当に少なく、秋の風情を感じるにはピッタリでした。大仏殿を前から眺めると、その大きさには何度見ても感動を覚えます。鏡池の黄金色に輝く大イチョウが見事でした。

少し坂道が上がって、奈良のスカイツリーと言われている二月堂へ向かいました。早春の風物詩「お水取り」の行われるこの舞台からの眺望は、大仏殿の大屋根や生駒山



を見渡せることができ、奈良で一番の絶景スポットであると私は思います。

また、今回は見る事ができなかったのが、夕暮れには灯籠に火が入り神秘的な気配に包まれます。

ご興味のある方は静寂の世界を見にいらつしゃってはいかがでしょう。

二月堂、三月堂は知っていましたが、四月堂があるのは知りませんでした。毎年4月に法要が執り行われことから通称「四月堂」と呼ばれるようになったそうで、東大寺ファンや仏像ファンの間では知られていくようです。次回こちらに来た折には、是非中の仏像を拝観したいと思えます。

なお、二月堂、四月堂の拝観料は無料です。この辺りから大仏殿に通じる裏参道は白壁や土塀で囲まれていて、古都奈良の風情が感じられるスポットです。途中で振り返って見た二月堂は一段と凛々しく見えました。

その後行った依水園は、江戸期と明治期に造られた池泉回遊式の庭園で2つの全く趣の違った庭園をつないでいます。ドウダンツツジやイロハモミジの紅葉と常緑樹の緑のコントラストに心が癒されました。若草山を借景に、東大寺南大門の屋根が見える風情も満点でした。

萩原 洋子(記)

※絵手紙同好会よりお知らせです。

月に1度の楽しいひとときの同好会ですが、現在定員一杯なので「しばらくの間、新メンバー募集を見合わせたい」と思います。

炭の効用

石炭や木炭が、石油やガスに燃料の主役の座を追われて久しくなります。九十七〜八十年頃、炭の効用がマスコミに取り上げられてから、静かに盛り返しつつあるようです。木炭や竹炭が、湿度調整や脱臭に優れた効果があるというものです。部屋やトイレに置いたり、飲料水や炊飯器に入れたり、日用品や衣類に忍ばせたりしています。その他、食品、オブリヂェ、ネックレス・ブレスレットなどのアクセサリ、電気製品、入浴剤・石ケンなどの風呂用品、歯ミガキ粉などがあります。

炭火焼が伝統の焼き鳥や、焼き肉屋、ウナギ屋などは付加価値として備長炭使用と謳っています。

しかし、輸入先の中国が備長炭の製造禁止に踏み切り、国産品は原料不足で当てになりません。この後、これらの店の味が落ちるのでしようか。ファンとしては心配です。

日本自然療法学会の説明によると、炭の効果はその多孔構造にあります。輪切りにすると、穴が隙間なく開いており、その穴が一気通貫になっています。その穴には無数の微生物が住み着いています。そして、通過する水や空気から不純物・臭い・有害物質が炭に吸着され、これらを微生物が分解してくれるのです。

タバコを喫って、煙が肺に入って炭化したものは永久に排出されないのです。肺機能不全や肺ガンの原因にもなります。喫煙しない人でも、その煙を吸えば同じことです。

「炭」は権威のある研究所の「おスミ付き」を頂き、環境に優しく、サプリメント効果も期待でき、心の癒しにもなります。しかも、身体に害がないということになれば、いよいよスミに置きなくなり、花イライラするようなことでもあれば、部屋にでも花の代用にいかがでしょうか。

三浦健 (記)

健康寿命を延ばそう！

適度な飲酒量を守る

「酒は百薬の長」と言われ、胃液の分泌を活発にしたり、神経の緊張をほぐして、リラククスさせてくれたりする効果があります。

持病のない人に限っての話ですが、適量の飲酒をする人は、全く飲まない人や大量に飲む人と比べて、死亡率が低いことがわかっています。

ただし、飲み過ぎは禁物。高齢者では、退職や配偶者の死をきっかけに飲酒量が増える人が多いようです。

「寂しいから飲む」することがないから酒を飲む」といった飲み方では、心や体をむしろ結果となり、健康寿命を縮めてしまいます。節度ある飲酒で、お酒と上手に付き合ひましょう。

Q1..飲酒量が過度になると？

アルコールの摂りすぎは、いろいろな臓器に病気を起こす原因となりますが、中でも肝臓病は少量の飲酒でも病気の進行を早めます。また、膵臓病の原因となる事も知られています。さらに、アルコール依存症や大量飲酒者には脳萎縮が高い割合で見られ、認知症の原因の一つにもなります。

Q2..適度な飲酒量とは？

酒の種類によってアルコール濃度が違い、体や精神に与える影響は、摂取したアルコールの総量によって決まります。適量は1日平均20g程度で、ビール500ml、日本酒1合に相当します。

Q3..お酒と上手に付き合うコツは？

適量を守るほか、「たまに飲んでも大酒しない」「食事と一緒にゆっくり楽しむ」「寝酒はできるだけ控える」「週に2回は休肝日を設ける」「入浴・運動・仕事の前は飲酒を控える」などが、お酒と上手に付き合うためのルールです。そして、定期的に体重を測定し、肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかをチェックするようにしましょう。

Q4..飲酒量を減らすには？

具体的に目標を決めて、毎日、目標を達成できたら「○」、できなかったら「×」をつけるような方法が推奨されています。

この場合、1日の飲酒量を減らす目標より、飲酒日数を減らす方が達成しやすく有効とされています。

備考..毎日新聞健康質問箱(11月版)より抄録

俳句

吉川 弘美

- ・ 神苑の木々彩づける神無月

- ・ 日々彩を重ね艶めく冬紅葉

斎藤 富美代

- ・ 彩雲の色も映して水の秋

川柳

前たもつ

- ・ 無職の名で三十年も生きました

- ・ 半端では処理のできない核のゴミ



絵手紙 (藤井 美智子)

行事 開催報告

「いちよの会」作品展

第2回「南・北いちよの会」作品展(11月5日～30日)を、拠点事務所で開催しました。絵手紙・俳句・オモチャ作り・手編み・パッチワーク・手芸・写真等、各同好会・教室の皆さんの力作に、「まあ、綺麗」「皆さん、お上手ですね」と褒めの言葉を頂きました。今回は、作品展の他に手作り小物も用意して販売し、売上金の一部を事務所運営資金に提供しました。出品頂いた方、お買い上げ頂いた方に、感謝です。



会報で随時「同好会便り」を紹介していますが、趣味を同じくした人の集まりなので、お互いおしゃべりも弾んで、楽しいひとときを過ごしています。昨年の作品展を見て、入会、同好会に参加して今回の作品展に出品された方もおられます。

私たちと一緒に作り、描いたりして、毎日の生活に少し変化をつけてみませんか？ 次回、皆さんのご参加を心からお待ちしています。開催にあたってご協力頂いた皆さん、有難うございました。

長尾 康子(記)

催事「案内

★「新しくわく町中散策」

堺・大仙公園を巡る。
日時：12月8日(土)、10時～13時
集合：JR阪和線「百舌鳥」駅 改札口 10時
参加：約1700円(昼食代、入場料等)

★「新年会」

日時：平成31年1月20日(日) 12時～14時半
(受付：11時30分、開宴：12時)
場所：「柏林苑(ハクリンエン)」道頓堀店
(電話：06・6226・8396)

交通：地下鉄「なんば」駅、25番出口から北へ参加：3000円(当日持参)
申込：拠点事務所(締切：1月15日)
備考：宴会盛り上げ隊は、稲本・植原・長尾さんのトリオです。豪華な(?)景品をお楽しみに！



教室・同好会「案内

■健康麻雀初級 教室

日時：12月1日(土)、12月22日(土)、

1月5日(土)、13時半～16時半
場所：拠点事務所

■パッチワーク 教室

日時：12月12日(水)、13時半～15時半
場所：拠点事務所
教材：「お正月リリース」(1500円)

■介護予防&脳トレ運動 教室(12月はお休み)

□健康マージャン 同好会 A

日時：12月1日(土)、12月15日(土)、1月5日(土)、13時～18時
場所：拠点事務所

□健康マージャン 同好会 B

日時：12月8日(土)、13時～18時
場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□民踊 同好会

日時：12月11日(火)、12月18日(火)、1月8日(火)、13時～15時
場所：「阿倍野スポーツセンター」4階・室1

□オモチャ作り 同好会

日時：12月11日(火)、13時～16時
場所：拠点事務所

□俳句 同好会

日時：12月15日(土)、10時～12時、
場所：拠点事務所

□絵手紙 同好会

日時：12月17日(月)、14時～16時
場所：拠点事務所

□手編み 同好会

日時：12月19日(水)、14時～16時
場所：拠点事務所

□カラオケ 同好会(12月はお休み)